



વિપશ્યના

સાધકોનું માસિક
પ્રેરણાપત્ર

બુદ્ધવર્ષ 2558 ❖ પોષ પૂર્ણિમા ❖ 23 જાન્યુઆરી 2016 ❖ વર્ષ - 16 ❖ અંક - 10 ❖ સળંગ અંક - 190

ધમ્મવાણી

વયધમ્મા સંજ્ઞારા,
અપ્પમાદેન સમ્પાદેથા

-વીઘનિકાય, મહાપરિનિબ્બાનસુત્ત-૧૮૫

બધા જ સંસ્કાર વ્યયધર્મી છે. જે કંઈ સંસ્કૃત એટલે કે નિર્મિત થાય છે, તે નષ્ટ થાય જ છે. (વિપશ્યના સાધના દ્વારા) પ્રમાદરહિત રહીને (પોતાના ભીતરમાં) આ સત્યાર્થને અનુભૂતિ પર ઉતારો. (મહાપરિનિર્વાણ પૂર્વે ભગવાન બુદ્ધના અંતિમ વચનો)

વિપશ્યના શું છે ? તેની અનન્યતા (Uniqueness)

વિપશ્યનાની ધ્યાનવિધિ એક સરળ અને અસરકારક સુખી જીવનનો ઉપાય છે, જેનાથી મનને વાસ્તવિક શાંતિ મળે છે, અને સુખી તેમ જ સાર્થક જીવન જીવવાનું શક્ય બને છે. વિપશ્યના એટલે “જે વસ્તુ ‘સાચેસાચ’ જેવી છે, તેને, તેવી જ જાણી લેવી.” સ્વનિરીક્ષણથી મનને નિર્મળ કરતાં કરતાં તે પ્રમાણે જાણવા લાગે છે. આપણે, આપણા અનુભવથી જાણીએ છીએ કે, આપણું મન ક્યારેક વ્યાકુળ થઈ જાય છે, ક્યારેક હતાશ તો ક્યારેક અસમતોલ. જ્યારે આપણે વ્યાકુળ થઈ જઈએ છીએ ત્યારે, આપણી વ્યાકુળતા, વ્યથા આપણા પૂરતી જ મર્યાદિત નથી રાખતા, બીજાઓને પણ વહેંચવા લાગીએ છીએ. તેથી આપણે ચોક્કસપણે કહી શકીએ કે આ જીવન સાર્થક તો નથી જ. આપણે સૌ ઈચ્છીએ છીએ કે આપણે પોતે સુખ-શાંતિનું જીવન જીવીએ અને બીજાઓને પણ એ પ્રમાણે જીવન જીવવા દઈએ. પરંતુ, એમ ઈચ્છતા હોવા છતાં, કરી નથી શકતા. તો પ્રશ્ન એ થાય છે કે આપણે સાર્થક સંતુલિત જીવન કેવી રીતે જીવીએ ?

વિપશ્યના બુદ્ધિવિલાસ નથી. સ્વયં સુખેથી જીવવાની તથા અન્યોને સુખેથી જીવવા દેવાની કલ્યાણકારિણી જીવન પદ્ધતિ છે. સ્વાવલંબનની સર્વોત્કૃષ્ટ સાધના છે. સ્વનિરીક્ષણ દ્વારા, સ્વયં પોતાનો હિસાબ-કિતાબ રાખતા રહેવાની પદ્ધતિ છે.

અજ્ઞાનથી જ્ઞાન તરફ, મલિનતાથી નિર્મળતા તરફ, સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ, રોગથી આરોગ્ય તરફ, દુઃખથી દુઃખવિમુક્તિ તરફ ઘપતા રહેવાનો સાચો પ્રયત્ન સમ્યક્ અભ્યાસ, સમ્યક્ વ્યાયામ વિપશ્યના છે.

સ્વંય પ્રયત્નપૂર્વક સતત જાગૃત રહીને મન પર નવો મેલ જેમ કે ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષ્યા, અહમ્, બેચેની, વ્યસન ન ચઢવા દેવો અને જૂનો મેલ ઉતારતાં રહેવું એ વિપશ્યના છે. મન નિર્મળ હશે તો સદ્ગુણોથી ભરાઈ જશે. શારીરિક અને માનસિક અનેક રોગો મન પર આધારિત છે. જેને મનોકાયિક (સાઈકોસોમેટિક) રોગો કહેવાય છે. મન નિર્મળ થતાં, વિકારવિહીન બનતાં તેના આનુષંગિક પરિણામ રૂપે અનેક રોગો આપોઆપ મટી જાય છે. (આમ છતાં પોતાના રોગોના ઉપચારને મુખ્ય લક્ષ્ય બનાવી કોઈએ પણ આ સાધના શિબિરમાં ભાગ લેવો ન જોઈએ) આ સાધનાનું મુખ્ય લક્ષ્ય તો સંપૂર્ણપણે વિકારમુક્તિ કે ચિત્તશુદ્ધિ હોવું જોઈએ. તો જ લોકિક તેમ જ પારલોકિક બન્ને લાભ સહજ પ્રાપ્ત થઈ શકે.

અનુકૂળ-પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિનો સામનો થતાં જ તેને

બરાબર જોયા, સમજ્યા વિના અંધ પ્રતિક્રિયા કરવી એ દુષ્પ્રજ્ઞતા છે. આ જ માનસિક વિકૃતિ છે, ઉત્તેજના છે, અસંતુલન છે, અશાંતિ છે, તેથી દુઃખ છે. પરંતુ આવી દરેક અવસ્થાને જોઈ સમજીને પોતાના મનની સમતા જાળવી રાખવી. આવેલી પરિસ્થિતિનો સમતોલ ચિત્તથી સામનો કરવો (એ ધર્માચરણ છે) આ જ વિપશ્યના છે.

અન્યને બદલવાના પ્રયત્નની પહેલાં સ્વયંને-પોતાને બદલવું, આ જ વિપશ્યના છે.

વિપશ્યના ચિત્તશુદ્ધિ છે. વિકારવિમુક્ત, શુદ્ધ ચિત્તમાં મૈત્રી અને કરુણાનું ઝરણું અવિરત અનાયાસ વહેતું રહે છે. આ જ માનવજીવનની ચરમ ઉપલબ્ધિ છે. આ જ વિપશ્યના સાધનાની ચરમ પરિણતિ છે.

વિપશ્યના એક વૈજ્ઞાનિક, સરળ, વ્યાવહારિક, બિનસાંપ્રદાયિક અને આશુક્લેશાચીની ધ્યાનપદ્ધતિ છે. માનવજાતને દુઃખમુક્ત કરવાનો એક વૈશ્વિક ઉપાય છે. કોઈ પણ પરંપરાની વ્યક્તિ પોતાના સંપ્રદાયને છોડ્યા વગર તેનો અભ્યાસ કરી શકે છે અને લાભાન્વિત થઈ શકે છે.

સંપ્રદાયરહિત વિધિ :- વિપશ્યના આમ તો બૌદ્ધ પરંપરામાં સુરક્ષિત રહી છે, તો પણ વિપશ્યનામાં કોઈ સાંપ્રદાયિક તત્ત્વ શોધ્યું જડે તેમ નથી. કોઈ પણ મતને માનવાવાળી વ્યક્તિ વિપશ્યનાને અપનાવી શકે છે અને તેનો ઉપયોગ કરી, લાભ મેળવી શકે છે. ભગવાન બુદ્ધે તો કેવળ ‘ધર્મ’ જ શીખવ્યો. એટલે કે ધર્મનો માર્ગ અથવા સરચાર્થ શીખવી. તેમણે પોતાના અનુયાયીઓને ‘બૌદ્ધ’ નથી કહ્યા. અનુયાયીઓને તેઓ “ધાર્મિક” (એટલે કે સરચાર્થપરચાલનારા) કહેતા હતા. બધા જ મનુષ્યોની સમસ્યાઓ એક સરખી જ હોય છે. તે તથ્ય, આ સાધનાવિધિનો પાયો છે. અને આ સમસ્યાઓને દૂર કરવાનો વિપશ્યના એક એવો શક્તિશાળી ઉપાય છે કે જેનો કોઈ પણ વ્યક્તિ ઉપયોગ કરી શકે છે.

જેઓ ઈમાનદારીથી આ વિધિ શીખવા માંગે છે, એવી વ્યક્તિઓ માટે વિપશ્યના શિબિરના દરવાજા હંમેશા ખુલ્લા જ છે. એમાં કુળ, જાતિ, સંપ્રદાય અથવા રાષ્ટ્રીયતા આડે નથી આવતી. હિન્દુ, જૈન, મુસ્લિમ, શીખ, ખ્રિસ્તી, બૌદ્ધ, યહુદી તથા અન્ય સંપ્રદાયના નાગરિકોએ પણ ભારે સફળતાપૂર્વક વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કર્યો છે.

કારણ કે રોગ સર્વજનીન છે, તો તેનો ઈલાજ પણ સર્વજનીન જ હોવો જોઈએ. જેમ કે જ્યારે આપણે ગુસ્સે થઈએ છીએ, ત્યારે તે ક્રોધ હિન્દુ ક્રોધ કે ખ્રિસ્તી ક્રોધ કે ચીની ક્રોધ કે અમેરિકન ક્રોધ નથી હોતો. એ જ પ્રમાણે ‘પ્રેમ અને ક્રુણા’ પણ કોઈ એક સંપ્રદાય કે સમુદાયની માલિકીનાં નથી હોતાં. શુદ્ધ મનમાંથી સ્ફૂરતા આ સર્વજનીન ગુણો છે. તેથી જ ભિન્ન મતમતાંતરોવાળા વિપશ્યી સાધકોને પોતાનું વ્યક્તિત્વ સ્વચ્છ અને ઉજ્જવળ બનતું હોવાનો અનુભવ થાય છે.

અભ્યાસ :- કલ્યાણમિત્ર શ્રી સત્યનારાયણ ગોયન્કાજીની ૧૦ દિવસીય વિપશ્યના શિબિરમાં આ વિદ્યા ત્રણ ચરણ (સ્ટેપ)માં શીખવવામાં આવે છે. સાધના શીખવા માટે યોગ્યતા પ્રાપ્ત આચાર્યના માર્ગદર્શન હેઠળ દસ દિવસની શિબિરમાં ભાગ લેવાનો હોય છે. શિબિર દરમિયાન સાધકોએ શિબિર સ્થળ પર જ રહેવાનું હોય છે.

પ્રશિક્ષણનાં ત્રણ સોપાન : શીલ, સમાધિ, પ્રજ્ઞા

શીલ :- શીલનું પાલન એટલે સદાચારનું પાલન, જે આ સાધનાની આધારશિલા છે. શિબિર દરમિયાન પાંચ શીલનું (જીવહિંસા, ચોરી, ખોટું બોલવું, વ્યભિચાર અને માદક પદાર્થનું સેવન. આ પાંચેય વસ્તુથી દૂર રહેવાનું) પાલન કરવાનું હોય છે. આનાથી મન આગળના ચરણ માટે તૈયાર થાય છે.

આનાપાન ધ્યાન સમાધિ શું છે :- આનાપાન એટલે આવતા-જતા શ્વાસનો જાગૃતિથી અનુભવ કરવો તે. શ્વાસને બદલવાનો નથી. ઝડપી કે ધીમો કરવાનો નથી, સાથે કોઈ શબ્દ કે કલ્પના જોડવાના નથી. જેવો છે, તેવો જ જોતાં રહેવું એટલે કે અનુભવ કરતાં રહેવું. કહેવું તો ખૂબ સહેલું છે, પરંતુ સાધક જ્યારે વિપશ્યના શિબિરમાં આવે છે ત્યારે તેને ખ્યાલ આવે છે કે કેટલું આસાન આલંબન છે, છતાં મન થોડી ફાણોમાં જ ભટકી જાય છે. તેમ જ તેને ખબર પડે છે કે મનનો સ્વભાવ કેટલો બધો ચંચળ છે. આ સમજતાં જ વધુ નિરંતરતાથી અભ્યાસમાં લાગી જાય છે. જેના પરિણામે મન સ્થિર, સૂક્ષ્મ થવા લાગે છે.

સમાધિ એટલે મનને એકાગ્ર કરવાની તાલીમ. જેમાં મનને એક જ વસ્તુ ઉપર ટકાવી રાખવાનું હોય છે. વિપશ્યનામાં મનને કુદરતી સહજ શ્વાસ ઉપર એકાગ્ર કરવાનું હોય છે. તેને **આનાપાન સતિ** કહેવાય છે. આનાપાનથી મન સૂક્ષ્મ, શાંત, તીક્ષ્ણ અને વેદક બને છે. જે અંતર્મન સુધી જવા માટે શક્તિમાન બને છે. એટલે કે વિપશ્યના માટે શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિરીક્ષણ એક સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. સમાધિથી મન ખૂબ જ સજગ અને મજબૂત બને છે. થોડા ઘણા અંશે શુદ્ધ પણ થાય છે. એક વૈજ્ઞાનિકની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો શ્વાસ બિનસાંપ્રદાયિક આલંબન છે. શ્વાસ મન અને શરીર સાથે ગહેરાઈથી જોડાયેલો છે. આપણા પિકારો - ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષ્યા, અહમ્, લોભ વગેરે કે જેને રંગ, રૂપ કે આકૃતિ નથી તે અમૂર્ત રૂપમાં અંતર્મનના ઊંડાણમાં પડેલા છે. આ પિકારો સુધી પહોંચવા માટે શ્વાસ શ્રેષ્ઠ માધ્યમ છે. દૃષ્ટાંતથી સમજાવે કે જ્યારે કોઈ વિકાર (ક્રોધ, ભય, ચિંતા, ઈર્ષ્યા) જાગે છે તો શરીર પર બે વસ્તુ બદલાય છે. એક, શ્વાસનો સામાન્ય લય (ગતિ) બદલાઈ જાય છે. અને બીજું, શરીર પર સંવેદનાઓનો અનુભવ થાય છે. દાખલા તરીકે ક્રોધ જાગે કે તરત જ શ્વાસ ઝડપી થશે. ક્રોધથી છૂટવું કઠિન છે, પરંતુ શ્વાસ ઉપર લગાતાર ગંભીરતાથી અભ્યાસ કર્યો હશે, તો જ્યારે ક્રોધ જાગે

કે તરત જ મનને શ્વાસ તરફ વાળવું સહેલું છે. શિબિરમાં સાડા ત્રણ દિવસ સુધી શ્વાસનું ધ્યાન કરાવવામાં આવે છે કે જેમાં કોઈ માન્યતા પર નહીં પરંતુ સ્વ-અનુભવના આધાર પર સમાધિનો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે.

પ્રજ્ઞા :- એટલે કે પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન (અનુભૂતિનું જ્ઞાન) પછીના સાડા છ દિવસ શરીર પર થતી સંવેદનાઓ પ્રત્યે તટસ્થ રહેવાનું શીખવવામાં આવે છે. ગુસ્સો અથવા ક્રોધ પણ પ્રકારના વિકારોના કારણે શરીર પર જે સંવેદનાઓ અનુભવાય છે, તેના તરફ જરા પણ પ્રતિક્રિયા કર્યા વગર તટસ્થ રહેવાથી ગુસ્સો મંદ પડતો જશે. નિયમિત ધ્યાનની પ્રેક્ટીસથી ગુસ્સો અને અન્ય વિકારોમાંથી ક્રમશઃ છૂટકારો મેળવી શકાય છે.

વિશ્વભરમાં વિપશ્યના-સાધનાનું પ્રશિક્ષણ નિઃશુલ્ક આપવામાં આવે છે. તેના સંચાલનનો સંપૂર્ણ ખર્ચ સાધકો દ્વારા અપાતા સ્વૈચ્છિક દાનથી જ ચાલે છે. આ સાધકોએ પહેલાં કોઈ એક શિબિરમાં ભાગ લઈ, લાભ પામી ભવિષ્યમાં અન્ય સાધકો લાભ પામે એ ભાવનાથી દાન આપ્યું હોય છે. ખુદ આચાર્ય કે તેમના સહાયક આચાર્યો પણ કંઈ પણ મહેનતાણું લેતા નથી. તેઓ તેમ જ જૂના સાધકો કંઈ પણ મેળવવાની આશા વગર શિબિરોમાં સેવા અને સમય પોતાની ભાવનાથી જ આપે છે. આ વ્યવસ્થા, એ શુદ્ધ પરંપરા સાથે મેળ ખાય છે કે જે પરંપરામાં કૃતજ્ઞતા અને દાનની ભાવનાથી, કંઈ પણ વ્યાપારિક લાભની ભાવના વગર મળેલ રકમના આધારે, આ વિદ્યા છુટ્ટે હાથે વહેંચવાની હોય છે.

વર્તમાન પરિસ્થિતિ :- વાહન-વ્યવહાર, સંદેશ-વ્યવહાર, ખેતી તેમ જ ચિકિત્સા વગેરેના ક્ષેત્રોમાં વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીએ જે પ્રગતિ કરી છે તેનાથી ભૌતિક સ્તરે માનવ જીવનમાં ખૂબ પરિવર્તન આવ્યું છે. પરંતુ આ બાહ્ય પ્રગતિ એક આભાસ માત્ર છે. વાસ્તવિકતા તો એ છે કે વિકસિત તેમ જ સમૃદ્ધ દેશોમાં પણ સ્ત્રી અને પુરૂષો અંદરને અંદર ભયંકર માનસિક અને ભાવનાત્મક તાણમાં જ જીવી રહ્યાં છે.

જાતિવાદ, વ્યક્તિવાદ અને નાતજાતને વધારે પડતું મહત્ત્વ આપવાથી ઉત્પન્ન થયેલી સમસ્યાઓ તથા અન્ય વાદવિવાદોથી આ દેશોના નાગરિકો પ્રભાવિત થયા છે. ગરીબી, યુદ્ધ, નરસંહારના શસ્ત્રો, રોગ, નશીલા પદાર્થોના સેવનમાં સપડાવું, આતંકવાદની ભયાનકતા, દાવાનળની જેમ ફેલાતું વાતાવરણનું પ્રદૂષણ અને નૈતિક મૂલ્યોનું થઈ રહેલું પતન, આ બધાં જ સંસ્કૃતિના ભવિષ્ય પર કાળી મેશ લગાડી રહ્યાં છે. આપણા ગ્રહના રહેવાસીઓ કેવી માર્મિક પીડાઓ અને ગંભીર નિરાશામાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે એ જાણવા માટે કોઈ એક દૈનિક સમાચારપત્રનાં મુખપૃષ્ઠ પર નજર ફેરવવી જ પર્યાપ્ત છે.

ઉપર ઉપરથી તો એમ લાગે છે કે આ સમસ્યાઓનું કોઈ સમાધાન જ નથી. પરંતુ શું વાસ્તવમાં એમ છે ? એનો સ્પષ્ટ જવાબ છે - ના.

આજે સમગ્ર વિશ્વમાં પરિવર્તનની હવા ઊઠી છે. સર્વત્ર લોકો ઝંખે છે કે કોઈ એવો ઉપાય મળે કે જેનાથી શાંતિ, સંપ, મનમેળ પાછા આવે. મનુષ્યોને સદ્ગુણોની સાર્થકતામાં ફરી વિશ્વાસ બેસે અને સામાજિક, સાંપ્રદાયિક તથા આર્થિક, બધાં જ પ્રકારની પીડાઓમાંથી મુક્તિ મળે અને સુરક્ષાનું વાતાવરણ સર્જાય. વિપશ્યના એક આવો ઉપાય થઈ શકે છે.

વિપશ્યના અને સામાજિક પરિવર્તન :

વિપશ્યનાની ધ્યાનવિધિ એક એવો માર્ગ છે કે જે બધાં જ દુઃખોથી મુક્તિ અપાવે છે. રાગ, દ્વેષ અને મોહ, જે આપણા દુઃખોનાં કારણ છે, એ વિપશ્યના વડે દૂર થઈ શકે છે. જે લોકો વિપશ્યનાનો અભ્યાસ કરતાં રહે છે તે, ધીમે ધીમે પોતાના જૂના માનસિક તણાવોમાંથી બહાર નીકળી, સુખી, સ્વસ્થ અને સાર્થક જીવન જીવવા લાગે છે. આવાં તો અનેક ઉદાહરણો છે કે જે આ હકીકતની સાક્ષી પૂરે છે.

ભારતમાં જેલોમાં ઘણી શિબિરો લાગતી રહે છે. તિહાડ જેલમાં કિરણ બેદીજીએ વિપશ્યનાનું કાયમી કેન્દ્ર સ્થાપિત કર્યું, જ્યાં એક એવો ઉપાય કારગત નીવડ્યો, જેનાથી અપરાધીઓ પણ સમાજના સારા સભ્યો બની સમાજના પ્રવાહમાં ભળી જાય છે. વર્ષ દરમિયાન લગાતાર શિબિરો લાગ્યા કરે છે. એ જ રીતે મોટી કંપનીઓ – સરકારી – અર્ધ સરકારી – સંસ્થાઓ – ડોક્ટરો પોતાની હોસ્પિટલના સ્ટાફને વિપશ્યના શિબિરોમાં ચાલુ પગારે મોકલે છે. યુનિવર્સિટી / સમાજશાસ્ત્રીઓએ આના રિસર્ચ-સર્વે કર્યા. આ શિબિરથી ખૂબ જ સુંદર પરિણામો બહાર આવ્યા છે.

શ્રી ગોચન્કાજીને વિપશ્યનાનું પ્રશિક્ષણ આપનાર એમના આચાર્ય સયાજી ઊ બા ખિનનો સરકારી સેવાકાળ આ વાતનું પ્રમાણ છે કે સરકારીતંત્ર પર પણ આ ધ્યાનવિધિથી કેવી રીતે સુધારો થવા લાગે છે. સયાજી અનેક સરકારી ખાતાંઓના અધ્યક્ષ હતા. પોતાની નીચે કામ કરતાં કર્મચારીઓને વિપશ્યનાની સાધના શીખવીને તેઓમાં કર્તવ્યનિષ્ઠા, શિસ્ત, તેમ જ નૈતિકતાનો વિકાસ કરવામાં સફળ રહ્યા. તેના પરિણામ સ્વરૂપે કર્મચારીઓની કાર્યક્ષમતામાં અભૂતપૂર્વ વૃદ્ધિ થઈ અને ભ્રષ્ટાચાર નાબૂદ થઈ ગયો. એ જ રીતે રાજસ્થાન સરકારના ગૃહખાતામાં ઉચ્ચ હોદ્દા પર આરુઢ કેટલાક અધિકારીઓ દ્વારા વિપશ્યના શિબિરમાં ભાગ લેવાથી નિર્ણયો કરવામાં અને કામ પૂરું કરવાની ગતિમાં તેજી આવી અને કર્મચારીઓના આપસના સંબંધો પણ સુધર્યા. ‘વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ’ સંસ્થાએ સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષણ અને કેફી પદાર્થોનું સેવન તેમ જ સંસ્થાનોની વ્યવસ્થા જેવાં ક્ષેત્રોમાં વિપશ્યનાના ગુણાત્મક પ્રભાવની બાબતમાં બીજાં અનેક ઉદાહરણોનું સંકલન કર્યું છે.

આ પ્રયોગોથી એક વાત પ્રકાશમાં આવે છે કે સમાજમાં પરિવર્તન લાવવા માટે શરૂઆત તો વ્યક્તિથી જ કરવી જોઈએ, એટલે કે પ્રત્યેક વ્યક્તિએ સુધરવું જોઈએ. ફક્ત ઉપદેશોથી સામાજિક પરિવર્તન નથી આવતું.

વિદ્યાર્થીઓમાં પણ શિસ્ત તેમ જ સદાચાર ફક્ત પુસ્તકિયા જ્ઞાનના આધારે નથી લાવી શકાતાં. કેવળ દંડના ભયથી જ અપરાધી સારા નાગરિકો નથી બની શકતા, અને ન તો દંડની માપપટ્ટી અપનાવીને સામાજિક ફાટફૂટ દૂર કરી શકાય છે. આવા કરેલા પ્રયત્નોની નિષ્ફળતાથી ઇતિહાસ ભર્યો પડ્યો છે.

વ્યક્તિ જ કુંજ છે. તેની સાથે વાત્સલ્ય તેમ જ કરુણાનો વર્તાવ કરવો જોઈએ. તેને પોતે પોતાને જ સુધારવાનું શિક્ષણ આપવું જોઈએ. શીલ સદાચારના નિયમોનું પાલન કરવા માટે તેને ઠાલો ઉપદેશ નહિ, પરંતુ તેને પોતાની અંદર પરિવર્તન લાવવાની સાચી તડપ જગાવવી જોઈએ. તેને એ પણ શીખવવું જોઈએ કે પોતે પોતાની અંદર શોધ કેવી રીતે કરી શકે, જેથી એક એવી પ્રક્રિયા હાથ આવે, જેનાથી પરિવર્તનની શરૂઆત થઈ મન નિર્મળ બની શકે.

આ પ્રમાણે લવાયેલું પરિવર્તન જ ચિરસ્થાયી બને છે.

વિપશ્યનામાં લોકોના માનસ અને ચારિત્ર્યને બદલવાની ક્ષમતા છે. જે કોઈ પણ ખરેખર એના માટે પ્રયત્ન કરવા ઇચ્છે તેના માટે અમૂલ્ય અવસર ઉપસ્થિત છે.

શિબિરના દસ દિવસ

શિબિર માટે દસ દિવસની અવધિ સાંભળતાં જ સાંભળનારા ચોંકી ઊઠે છે. દરેક વ્યક્તિ પોતાની જાતને બહુ વ્યસ્ત માનતી હોય છે, તેથી દસ દિવસનો સમય કાઢતાં અચકાય છે. બીજાને શો દોષ દઉં ? હું પણ મારી પહેલી શિબિરમાં સામેલ થતાં પહેલાં ખૂબ અચકાયો હતો. પરંતુ શિબિરના બે દિવસ અગાઉ મારા પૂજ્ય ગુરુદેવ પાસેથી સાધનાની અંધમાન્યતા વિહીન, સર્વજનીન અને વૈજ્ઞાનિક રૂપરેખા સમજીને હિંમત એકઠી કરી અને શિબિરમાં સામેલ થઈ ગયો. બે દિવસમાં મને સાધના પ્રત્યે આકર્ષણ થવા લાગ્યું. દસ દિવસ વીતતાં તો આશુક્લદાયિની વિદ્યાથી લાભાન્વિત થઈને ધન્ય થઈ ગયો ! જીવનધારા જ બદલાઈ ગઈ. લગભગ બધાનો ઓછેવત્તે અંશે આવો જ અનુભવ હોય છે. અનેક લોકો કરમાયેલા ચહેરે શિબિરમાં સામેલ થાય છે. દસમા દિવસે શિબિર સમાપન થતાં પ્રત્યેક સાધકનો ચહેરો આનંદથી ખીલી ઊઠે છે.

મનુષ્યજીવનની હરેક પળ અણમોલ છે. કોઈના જીવનના કીમતી દસ દિવસ વ્યર્થ નષ્ટ ન થવા જોઈએ. લોકોને પ્રત્યક્ષ લાભ થાય છે. આ કારણે દર વર્ષે વિશ્વના ૧૩૦ વિપશ્યના કેન્દ્રોમાં બધા સંપ્રદાયોના લગભગ એક લાખ ઉપરાંત ભાઈઓ-બહેનો શિબિરોમાં સામેલ થાય છે. દસ દિવસની અવધિનું તો કહેવું જ શું ! હવે તો ૨૦, ૩૦, ૪૫ અને ૬૦ દિવસોની દીર્ઘ શિબિરો પણ થાય છે.

મૌન : જેમ દસ દિવસને લઈને લોકો અચકાય છે, તેમ શિબિરોમાં અંતિમ દિવસને બાદ કરતાં બાકી સમય મૌન રહેવાના નિયમથી પણ કેટલાક લોકો ગભરાય છે. પરંતુ સાધકને સાધનાવિધિ વિશે જ્યારે જ્યારે કોઈ પણ અસ્પષ્ટતા હોય, ત્યારે ત્યારે ગમે તેટલી વાર પોતાના આચાર્યને મળીને સ્પષ્ટીકરણ કરી શકે છે. વ્યવસ્થા સંબંધી સુવિધા અંગે વ્યવસ્થાપક સાથે વાત કરી શકે છે. સાધકોની પારસ્પરિક વાતચીતની જ મનાઈ હોય છે. સાધક શીઘ્ર સમજવા લાગે છે કે મન કેવું વાચાળ છે. વાણીનું મૌન રાખીને જ તેને મૂક કરી શકાય છે. મૌનનું મહત્ત્વ શીઘ્ર સમજમાં આવવા લાગે છે, તો મૌન પાલન સરળ બની જાય છે.

- કલ્યાણમિત્ર સત્યનારાયણ ગોચન્કા

વિપશ્યના : પરિણામદાયી અદ્ભુત ધ્યાન પદ્ધતિ

કુદરતના કાનૂન પ્રમાણે બધું નિરંતર ચાલતું રહે છે. આ કાનૂનને બરાબર આત્મસાત્ કરીએ અને સમજીએ એ જ ધર્મની સાચી વ્યાખ્યા છે.

જીવનને પવિત્ર બનાવવા માટે અથવા પવિત્ર રાખવા માટે મનને પવિત્ર બનાવવું પડે અથવા રાખવું પડે – મનને પવિત્ર બનાવવું હોય અથવા રાખવું હોય તો કુદરતના કાનૂનને બરાબર સમજવો પડે.

કુદરતના કાનૂનને સમજવાની કોશિશ એ જ મારી

દષ્ટિએ “વિપશ્યના” છે.

આજનું વિજ્ઞાન હવે એ વાતને સ્વીકારે છે કે શરીર અને મન એ બંનેનું સંયોજન અભિન્ન છે.

મન દિશાહીન બનીને ભટકે છે અને તેને નિયંત્રિત કરવા માટે કોઈ પદ્ધતિ હોવી જોઈએ. મારી દષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિ “વિપશ્યના” છે.

સંપ્રદાયથી પરગૌતમ બુદ્ધે વિશ્વમાં સૌ પ્રથમ આત્મસાત્ કરી એ વિપશ્યના સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક છે. પૂ. ગુરુજી (પૂ. સત્યનારાયણ ગોચેન્કા) આ વિપશ્યના માટે સમર્પિત હતા.

નવેમ્બર માસમાં ૧૦ દિવસની પહેલી વિપશ્યના શિબિર કરી. તેનો કંઈક ન વર્ણવી શકાય તેવો અનુભવ થયો. શરૂઆતમાં ૨-૩ દિવસ મુશ્કેલ લાગ્યા. પણ પાછળના ૭ દિવસો ક્યારે પસાર થઈ ગયા, તેનો ખ્યાલ ન રહ્યો.

પ્રથમ શિબિરમાં જ મને અદ્ભુત શાંતિની અનુભૂતિ થઈ અને દિલની જે ઝંખના હતી તે વિદ્યા પ્રાપ્ત થવાથી જીવનમાં ધીમે

ધીમે પરિવર્તન થતું રહ્યું.

એક તબીબ તરીકે સીધું એમ કહેવાનું મન થાય છે કે સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા સાથે કોઈ પણ વ્યક્તિ “વિપશ્યના” સાધનાનો આશરો લે છે ત્યારે તે માત્ર માનસિક કે શારીરિક જ નહીં, પરંતુ તમામ પ્રકારના દુઃખોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.

હું એક સ્કિન સ્પેશ્યાલિસ્ટ છું - અત્યાર સુધીમાં જુદા જુદા રક્તપિત્તના દર્દીઓને રોગમુક્ત કરી, સમાજમાં સફળતા પૂર્વક આર્થિક - સામાજિક પુનઃ સ્થાપન કર્યું છે, તે સેવાથી મને જે સંતોષ, શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ તેનાથી પણ કંઈક વિશેષ સંતોષ - શાંતિ પ્રાપ્ત થયાં, તેવું અનુભવું છું. ખરેખર “વિપશ્યના” શ્રેષ્ઠ છે, અદ્ભુત છે.

એક ડોક્ટર તરીકે, એક માનવી તરીકે આ સાધના પદ્ધતિને હું વૈજ્ઞાનિક રીતે મૂલ્યું છું કે આનાથી બીજી કોઈ બહેતર પદ્ધતિ નથી. લોકો આનો વધુમાં વધુ લાભ લે તેવો અનુરોધ છે.

પદ્મશ્રી ડૉ. કે.એમ. આચાર્ય - MD, DVD (જામનગર)

દસ દિવસીય શિબિરની માહિતી

ધમ્મકોટ

C/o. ભાભા ડાઈનિંગ હોલ,
પંચનાથ રોડ, રાજકોટ-૧.
રજિસ્ટ્રેશન - સમય
૧૦ થી ૧ અને ૪:૩૦ થી ૭
સંપર્ક ::
Ph.: 0281-2233666,
M : 78 78 72 72 23,
Ph.: 0281-2924942,
M : 93279 23540,
E-mail :
dhammakot@gmail.com

29-12 to 09-01-16
17-02 to 28-02-16
02-03 to 13-03-16
16-03 to 27-03-16
30-03 to 10-04-16
13-04 to 24-04-16
27-04 to 08-05-16
11-05 to 22-05-16
25-05 to 05-06-16
08-06 to 19-06-16

22-06 to 03-07-16
05-07 to 16-07-16
19-07 to 30-07-16
31-07 to 11-08-16
15-08 to 26-08-16
27-08 to 07-09-16
12-10 to 23-10-16
27-10 to 07-11-16
09-11 to 20-11-16
23-11 to 04-12-16

07-12 to 18-12-16
21-12 to 01-01-17
02-01 to 13-01-17
ફક્ત જૂના સાધકો માટે
STP
12-01 to 20-01-16
09-09 to 17-09-16
20 DAYS
22-01 to 12-02-16
18-09 to 09-10-16

ધમ્મપાલિ

ગામઃ ટોડી, સોનગઢ-
પાલીતાણા રોડ, જી. ભાવનગર.
સંપર્ક :: ધમ્મપાલી કેન્દ્ર :
M : 7878103636
M : 8905554666
M : 9227542910
સિટી ઓફિસ :
Ph. 0278 - 2521066,
M : 8758561616
E-mail :
info@pali.dhamma.com

15-01 to 26-01-16
03-02 to 14-02-16
09-03 to 20-03-16
17-04 to 28-04-16
08-05 to 19-05-16
12-06 to 23-06-16
10-07 to 21-07-16
31-07 to 11-08-16
28-08 to 08-09-16

દોહા ધરમના

આઓ માનવ માનવી ! સુનો ધરમ કા જ્ઞાન ।
બોધિ જ્ઞાન જિસકા જગા, ઉસકા હી કલ્યાણ ॥
ઉહો ! જગો ! આલસ તજો ! મંગલ હુઆ પ્રભાત ।
મિટા અંધેરા પાપ કા, બીતી કાલી રાત ॥
વિમલ ધરમ કા જ્યોતિધર, મંગલ જગા પ્રભાત ।
દુઃખહર, ભયહર, તિમિરહર, અરુણ તરુણ નવજાત ॥

એક્સેલ કોપકેર લિમિટેડ

૬/૨, રૂપાપરી રોડ, ભાવનગર - ૩૬૪ ૦૦૫.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૨૧૨૪૦૧-૨-૩ ની મંગલકામના

દોહા ધરમના

એક બાર ફિર સે ખુલે, જન હિત અમૃત દ્વાર ।
હર્ષ ઓર ઉલ્લાસ કા, ઉમડા ઉદયિ અપાર ॥
પાપ શાપ સંતાપ કે, બુઝ જાયે અંગાર ।
જગ મરુધર પર ચલી, પુણ્ય ધર્મ કી ધાર ॥
અહો અહો ! સદ્ગર્મ કા, પાયા પાવન પંથ ।
રાગ, ક્લેષ કા, હોમ કા, હોગા ઉસસે અંત ॥

સોલંકી મિકેનિક વર્ક્સ

૪૦/W ભક્તિનગર જી.આઈ.ડી.સી., રાજકોટ-૨.
ફોન : ૦૨૮૧ - ૨૩૬૨૧૮૯ ની મંગલકામના

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ) ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. વતી પ્રકાશક તથા મુદ્રક : ચંદુભાઈ મહેતા, મુદ્રણ સ્થાન : નાઈસ આર્ટ, “મુક્તિરામ કોમ્પ્લેક્સ”, રાષ્ટ્રીય શાળા મેઈન રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. દ્વારા રાજકોટ ખાતે પ્રકાશિત. તંત્રી : ભરત કાપડીઆ. વિપશ્યના (ગુજરાતી) પત્રિકાનું લવાજમ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦ ૦૦૧. ના સરનામે, સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટરના નામે મ.ઓ./ફાઈટ અથવા રોકડથી મોકલી શકાશે. (બહારગામના ચેક લેવામાં આવશે નહીં.) રાજકોટ સિટી ઓફિસ : ભાભા હોટલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - ૧.

વિપશ્યના 23 જાન્યુઆરી 2016 આ પત્રિકામાંની સામગ્રી વિપશ્યના વિશોધન વિન્યાસ, ઇંગતપુરીના સૌજન્યથી તથા વિપશ્યના હિન્દી/અંગ્રેજી પત્રિકાઓના અંકોમાંથી પ્રકાશિત કરાય છે.

ચાર વર્ષનું લવાજમ : રૂ. 100/-

‘વિપશ્યના’ Reg-No. GUJGUJ /2000/3013
Postal Reg. No. RAJKOT/450/2015-17
(Renewed upto 31.12.2017)

Weights less than 30 gms

Posting day-25th of every month,
Posted at Rajkot RMS - 360 001.

Write PIN CODE for Correct Delivery

If undelivered please return to :

સૌરાષ્ટ્ર વિપશ્યના રિસર્ચ સેન્ટર (પત્રિકા વિભાગ)

ભાભા ડાઈનિંગ હોલ, પંચનાથ રોડ, રાજકોટ - 360 001.

સિટી ઓફિસ : ફોન - (0281) 2233666 / મો : 7878 7272 23

E-mail : info@kota.dhamma.org / Web site : www.kota.dhamma.org